

高橋歯科医院

ニュースレター

第 17 号

平成 17 年 1 月 4 日

発行
高橋歯科医院

虫歯や歯周病は予防可能な病気

院長 高橋喜一

虫歯がほとんど無く健康な歯と歯並びを持っている人にはいくつかの共通点があります。まずミュータンス菌やラクトバチラス菌が少なく、唾液の分泌量が非常に多いことが特徴です。また食習慣についてもほとんどが幼児期より家庭においてそれなりに規則正しい食生活をしつけられ、成人になってもその良い習慣が維持されている人が多いのです。さらにブラッシングが難しいほどの歯並びや咬み合わせの問題を抱えている人もいません。

つまり、虫歯原因菌の数が少なく、緩衝能の高い唾液の分泌量が多量にあって、きまりよい食習慣が身についている人は、ブラッシングがそこそこだったり、フッ素を使用していない場合でも、虫歯はほとんど見られません。

お母さん（主に育児を担当する人）がミュータンス菌の多いタイプで、離乳期や歯が萌出する時期にスプーンや箸、食器などを共有し繰り返し感染させ、砂糖摂取量が多ければ、お子さんはミュータンス菌が多いタイプになってしまいます。いったんミュータンス菌が多いタイプになると、その後ブラッシングなどを注意しても少ないタイプにはなかなかなりません。お子さんがミュータンス菌の多いタイプにならないように注意してください。



7 5 歳女性

家族単位健康管理 1

「歯が弱い家系とあきらめていませんか？」

歯科衛生士 藤塚茂子

スウェーデンは30年前まで日本と同様に虫歯大国でした。しかし現在では12歳児の処置歯は一人平均が1本にまで減少しています。私は平成7年に国ぐるみで予防に取り組み、成功したこの国の歯科事情を見てくる機会に恵まれました。虫歯になりやすい人もいれば、なりにくい人もいるのは、人それぞれ虫歯の原因に違いがあるからだとなりました。さらに、簡単なサリバテスト(唾液検査)により、自分の虫歯の原因(リスク)を知り、それに対応する予防プログラムを実践すれば、虫歯は十分に予防することも学びました。私たちも平成9年より唾液検査を導入して予防システムをスタートする事が出来ました。現在までに約2500名の指導を行っています。今回は平成9年にサリバテストを行い、予防に取り組み成果をあげているOさんご家族を紹介致します。

目次

虫歯や歯周病は
予防可能な病気

P 1

家族単位の
健康管理 1

P 1
~ 2

家族単位の
健康管理 2

P 3

キシリトールを
使った虫歯予防

P 4

地震後の病院

昨年の中越大震災では皆さんのご家庭でも大変大きな影響があったと思います。私たちの歯科医院でもまだ診療中の出来事で、患者さんとスタッフで厚生会館前に避難し、1、2時間様子を見てその後家に戻りました。幸い電気が消えなかったので大きなパニックにならずに行動できました。

診療の機械には大きな被害が無かったため、日曜日にスタッフと片付けをして月曜から診療を再開できました。私たち医療関係者が皆様を励まさなければいけない立場にも関わらず、地震後は多くの患者さんから励ましていただきました。
大変感謝申し上げます。



〇さんご家族の予防

お母さん（28歳）

今まで、治療してもすぐに虫歯や歯石ができてしまいます。朝晩必ず磨いているのに、、、やっぱり歯の弱い家系だから仕方のない？と思っていたようです。

第1子 Nちゃん（6歳）

乳歯の奥歯には8本も銀歯が入っています、永久歯がはえ始めたけれど銀歯にたくありません。どうすればいいの？

平成9年2月サリバテスト実施



SM菌・3

唾液の量と質に問題はありませんが、2歳～4歳の間に主に母親等保育者から唾液を介して感染するミュータンス菌(SM菌＝虫歯菌)が多いタイプでした。さらに甘いものが多かったり不適合な銀歯が多いとお口の中で増えるラクトバチラス菌(LB菌)も多く繁殖しているかなり虫歯になりやすいタイプだとわかりました。



SM菌・3

お母さんと同じ量のミュータンス菌が定着していました。ラクトバチラス菌も少し繁殖しています。唾液の質も弱く、量も少ないため、とても虫歯になりやすいタイプだと分かりました。

予防指導後7年経過

平成16年2月サリバテスト実施

第2子 Nちゃん（8歳）



SM菌・0

お母さん頑張りましたね！ミュータンス菌の感染が防げた様で、定着がみられませんでした。ラクトバチラス菌が繁殖していない事から、家庭環境が整っている事もわかります。後は、唾液の分泌量が増やせば申し分ありません。



SM菌・0

第3子 Rくん（5歳）

お姉ちゃん(第2子)同様ミュータンス菌の定着が見られず、ラクトバチラス菌の繁殖も見られませんので、とても良い状態です。後は、唾液の分泌量を増やせば問題ありません。永久歯の萌出はこれからです。虫歯0目指して頑張りましょう。

虫歯の多かったお母さんと第1子Nちゃんがサリバテストを実施し、ミュータンス菌が多く定着しているのが分かりました。その後、各リスクに対応する予防を実践し、虫歯の発生を防ぐことが出来ました。第1子のNちゃんは、現在14歳になりましたが、虫歯は1本も有りません。さらに歯並びも、筋機能療法のトレーニング(舌癖トレーニング)を行い、矯正装置を使わずに自分の力で改善できています。

今までは、このような親子は“歯が弱いのはうちの家系”と思われがちでしたが、実際は、一番身近な家族からの細菌感染や、ブラッシングの習慣、食生活の類似等から虫歯や歯周病の傾向が似た形となって現れることが多いからなのです。〇さんご家族は、お母さんと第1子の経験と知識を活かし、第2子と第3子の予防に成功しています。お母さんも大変良く頑張ったと思います。皆さんも“歯が弱いのはうちの家系”とあきらめず、虫歯予防に取り組んでみませんか？



第1子 6歳時



第1子 14歳時

家族単位健康管理 2

「親の世代の失敗を子供の世代に生かす」 歯科衛生士 高橋 美穂子

平成11年より成人の患者さんの治療を行うようになって、お母さん、お父さんそして祖父母の患者さんが来院しています。家族単位で健康管理を行える患者さんが少しずつ増えてきました。そこで今回私が家族単位で予防指導を担当させて頂いたご家族を紹介したいと思います。

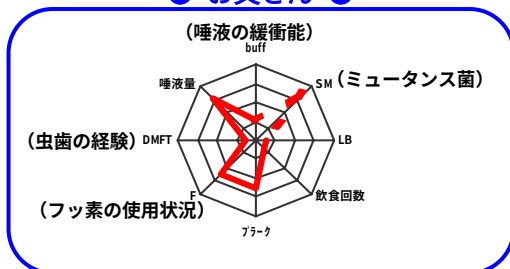
Iさんご家族の予防

初めに第1子が来院し、その後第2子、お母さん、第3子、そしてお父さんの順に来院しました。お父さんは現在歯周治療中で苦労しながらも休まず来院して下さり治療と予防を進めています。その他の家族の方は定期検査中です。この患者さんは、両親ともに歯の問題については苦労してきたようです。そのため、お母さんは子供の予防に関心が高く、長男が小さい時からミュータンス菌の唾液感染にも注意していました。第3子以外のご家族4人に唾液検査を実施しています。

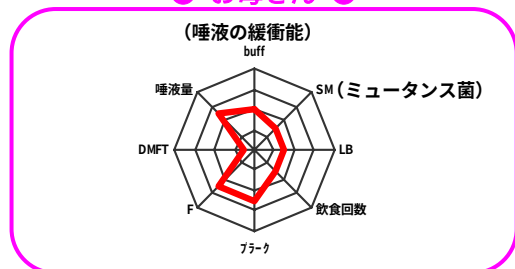
両親の唾液検査の結果

(※赤い円が大きいと虫歯になりやすいタイプ、小さいと虫歯になりやすいタイプです。)

● お父さん ●



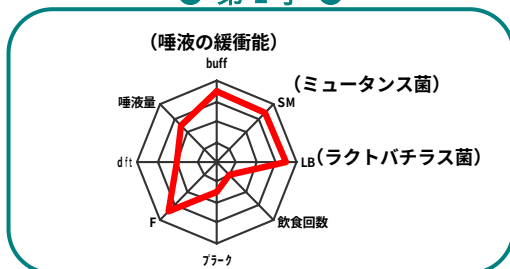
● お母さん ●



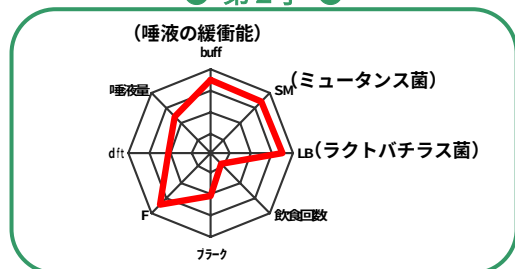
お母さんはミュータンス菌、ラクトバチラス菌の量が多く、虫歯になりやすいタイプです。お父さんの結果は検査時抗生物質を服用していたため、参考にしかできません。お二人とも唾液量に問題はないのですが、お父さんは、緩衝能(唾液の抵抗力)も弱く虫歯のリスクが高いことが分ります。さらに飲食回数が二人とも多く、特にお父さんは自営業で出先での飲食も多いようです。お二人ともまずは飲食回数についてリスクに基づく予防指導を行いました。

お子様の唾液検査の結果

● 第1子 ●



● 第2子 ●



第1子、第2子ともにミュータンス菌、ラクトバチラス菌の量は少なく、唾液に関しても虫歯になりやすいタイプでした。しかし飲食回数やプラークの付着が多いことが分ったので、そこに重点を置き予防指導を行いました。お二人とも現在永久歯の虫歯はありません。第3子も現在定期的な検診とフッ素塗布を行っていて、虫歯はありません。

この御家族の結果を見て、親の世代の失敗を子どもの世代に生かせる事が分りました。

また、お母さんが定期検査に来られるとお父さんが頑張っている事をお話して下さったり、お父さんの状態などについても質問されます。家族を担当する事でリスクを含めいろいろな情報が入り、御家族とお話をする事で信頼関係もさらに強くなったと思います。また、家族単位での診療は生活環境がもたらす虫歯のリスクを無理なくコントロールする事ができ、その中での指導は今後の予防にも期待ができそうです。ぜひ皆様も家族単位で予防し、健康管理を一緒に行っていきましょう。



キシリトールを使った虫歯予防

歯科衛生士 平沢 麻子

平成 16 年 12 月 5 日～12 日までの一週間、高橋美穂子歯科衛生士と一緒に、フィンランドで行われた虫歯予防研修に参加しました。虫歯予防の先進国フィンランドでは、キシリトール製品を積極的に使用しており、5 歳児で虫歯になったことのない子供は 70%もいます。日本ではわずか 36%です。

私たちはキシリトール研究発祥の地としても知られるトゥルク大学で、進んだ予防の体制やもっとキシリトールを有効に使い虫歯を予防するための方法を学んできました。キシリトールとはなにか、またその効果や具体的な使い方についてご紹介します。

キシリトールってなあに？

自然界に存在する天然素材甘味料

白樺や樅などの樹木から作られる

砂糖と同じ甘み

砂糖の 75% のカロリー

人間の体内でも作られる

●人工で作ったキシリトールは天然と同じ構造

キシリトールが多く含まれる食品

品 名	キシリトール 含有量
イエロープラム	935
いちご	362
カリフラワー	300
ラズベリー	268
レタス	131
ほうれんそう	107
たまねぎ	89
にんじん	86
バナナ	21
くるみ	14

mg / 100g dry



ただし、これらの食品を
摂取したからといって、
虫歯予防にはなりません。

キシリトールの効果

虫歯の原因となる酸を作りません。

親から子へのミュータンス菌の感染を防ぎます。

ガムなどで噛んで食べるため唾液の量を増やします。

通常の歯面



通常歯についているプラークには、善玉菌(キシリトールに感受性がないミュータンス菌)と悪玉菌(キシリトールに感受性のあるミュータンス菌)がいます。
悪玉菌は食べ物から糖を取り込んで、酸を作りこれが虫歯の原因になります。
またネバネバ成分を出し歯にしっかりとっついていきます。

キシリトールを摂取した歯面



キシリトールがあると悪玉菌はうまく酸を作れません。
逆にエネルギーを消費して数が減っていきます。善玉菌は数が増えていきます。

キシリトールを定期摂取した歯面



ほとんどが善玉菌になります。
増えた善玉菌は、虫歯の原因になりにくく、歯ブラシで簡単にはがれ落ちます。そのため歯の表面についたプラークの量も減っていきます。

虫歯予防効果を引き出す キシリトールの摂取回数

通常	朝食後	昼食後	夕食後
キシリトールガムの摂取回数	朝食後	昼食後	夕食後
摂取時間	5～10分		

※キシリトール100%使用、1回につき1.5g

(1.5 g とは 100%キシリトールガム 1 粒程度です。)

1 日 3～5 粒で効果があります。)

★虫歯になりやすい人、甘い物が大好きな人、唾液の少ない人、矯正中の人、授乳中の母親などには特におすすめです。

ほかにも、子供からお年寄りまで全ての人におすすめします。

みなさんもキシリトールを使った新しい虫歯予防の習慣をはじめてみましょう。

虫歯予防は四葉のクローバー

